Согласовано:
Директор:
_____(ФИО директора)
Дата_____г.

Утверждаю:
Директор МБОУ "Общинная Школа и Полезное"
Сеитнаев Р.Ш.
Дата:_____г.

Меню для обучающихся начального звена образовательных учреждений
Возрастная категория: с 7 – 11 лет на 01.04.2024 г

	№ по СР	Наименование блюда	Вывод (гр)	Цена, руб.	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
					Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	3	Бутерброд с сыром	50 (30/15/5)	13	182,8	5,76	7,95	14,62	0,04	0,1	0,06	0,16	139,2	96	0,45	0,49
Завтрак	174	Каша молоч.рисовая с маслом	150(150/5)	14,32	191,35	4,41	6,31	28,85	0,04	0,97	0,04	0,18	92,01	117,33	28,73	0,41
	382	Какао с молоком	200	11,18	143	3,79	3,2	25,81	0,04	1,3	0,02	0,01	125,12	118,2	31	0,98
		Хлеб пшеничный	20	2,64	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22
	338	Яблоки св.порциями	100	8,5	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	1	1
		Итого	**525**	**49,64**	**609,73**	**15,88**	**18,02**	**88,8**	**0,17**	**6,37**	**0,13**	**0,77**	**571,23**	**350,53**	**71,98**	**3,1**
	47	Салат из квашеной капусты с раст.маслом	60	5,44	50,03	0,96	3	4,81	0,01	15,18	0	1,38	25,18	18,55	8,63	0,14
Обед	102	Суп картофельный с горохом	200	3,67	118,63	4,11	4,27	15,8	0,18	10,98	0,22	1,96	27,78	70,5	19,14	1,64
	294	Котлеты рубленые из птицы с соусом	100(50/50)	14,75	164	8,45	9,85	10,38	0,13	0,84	0,13	1,78	37,94	48,8	13,4	0,98
	309	Макароны отварные	200	8,75	352,49	7,17	6,24	63,19	0,07	0	0,03	1,11	5,42	51,46	9,21	1,08
	348	Компот из кураги	200	4,52	124,18	1,08	0	31,11	0,02	0,83	0,12	1,14	13,06	30,19	21,71	0,65
		Хлеб Дарницкий	40	2,64	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Итого	**800**	**64,8**	**817,33**	**24,89**	**23,72**	**105,09**	**0,41**	**27,83**	**0,5**	**7,38**	**129,41**	**219,3**	**82,08**	**4,7**

Обед	102	Суп картофельный с горохом и с мясом	200	10,12	118,63	4,11	4,27	15,8	0,18	10,98	0,22	1,96	27,78	70,5	19,14	1,64